

МЫ ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

А.Ф. Кондратюк, 2 курс

*Научный руководитель – Т.В. Небукина, преподаватель
Столинский государственный аграрно-экономический колледж*

Мы представляем план занятия «Мы выбираем правильное питание».

Цели:

- Расширение знаний о здоровом образе жизни;
- Ознакомление с основными факторами, влияющими на здоровье человека;
- Формирование навыков здорового образа жизни и желание самим заботиться о своем здоровье;
- Познакомиться с основными правилами рационального питания;
- Формирование стремления к здоровому образу жизни;

Оборудование: мультимедийный проектор, таблицы, анкета, кроссворд;

Основные понятия: Рацион, режим питания, сбалансированное питание, минеральные вещества, витамины, белки, жиры, углеводы, закаливание, питательные вещества.

Актуальность работы: Вопрос правильного питания становится всё более актуальным. С каждым днём экология ухудшается. Продукты питания выращиваются с всё большим использованием генетических вмешательств со стороны человека. Меня так же заинтересовал этот вопрос и поэтому, я бы хотела об этом рассказать.

План работы:

1. Вступительное слово (организационный момент, мотивация);
2. «Здоровое питание»;
3. «Азбука минералов»;
4. Виды питательных веществ;
5. «Физическая активность и закаливание»;
6. «Режим дня»;
7. Высказывания великих людей о правильном питании;
8. Заключительное слово, подведение итогов.

Краткое содержание работы:

1. В этой работе я расскажу о системе пищеварения, процессе построения питания, составлении рациона, а также как важно для людей правильное питание;
2. Пункт «Здоровое питание» включает в себя: правила здорового питания, основы здорового питания или как правильно питаться, здоровые продукты питания, пирамида питания и т.д.;
3. «Азбука минералов» включает, что такое минеральные вещества, какие минеральные вещества необходимы организму человека и для чего, а также источники этих минеральных веществ;
4. Виды питательных веществ включает, какие питательные вещества существуют, что такое питательные вещества и их значение.
5. «Физическая активность и закаливание» состоит в том, как влияют на здоровье человека спортивные упражнения, а также как влияет физическая активность на психику, физическая активность и диета, закаливание и как оно влияет на организм человека;
6. «Режим дня» заключается в том, как правильно распределять время занятий, сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток;
7. Высказывания великих людей о правильном питании включают в себя цитаты и афоризмы о питании и здоровье для человека;
8. В Заключение этой работы можно сказать, что заботиться о своем здоровье нужно уже сейчас и какие болезни могут появиться у человека, если не соблюдать правила правильного питания (предлагается анкета).

Список использованных источников

1. Выдревич Г. С. 50 правил здорового питания;
2. Е. Калмыкова Здоровое питание – залог здоровья и долголетия;
- Интернет (сайты):

3. <http://www.schoollife.ru/blogs/logic-health/44/>
4. <https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html>
5. <https://studfiles.net/preview/6272976/page:24/>